



alles-essen



HISTAMINARMES SPARGELRISOTTO

- 1** 750 ml Wasser mit der Gemüsebrühe aufkochen. Nebenbei die Zwiebeln klein hacken und mit dem Olivenöl in eine große Pfanne geben und die Zwiebeln glasig anbraten.
- 2** Den Reis mit etwas Brühe in die Pfanne geben und kurz anbraten. Sobald die Flüssigkeit absorbiert wurde, gut umrühren und Kelle für Kelle die Brühe hinzufügen. Das dauert etwa 20 Minuten.
- 3** In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und klein schneiden. In den letzten 7 Minuten der Kochzeit, das Gemüse dazugeben und unterrühren bis der Reis gar und das Gemüse bissfest ist. Kurz vor dem Servieren die Kräuter unterheben. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kresse und/oder Parmesan servieren.

Hinweis: Vorsicht beim Nachkochen, denn Erbsen sind histaminhaltig. Jeder Mensch reagiert anders auf histaminhaltige Lebensmittel. Während manche Betroffene Erbsen trotz Histamin vertragen, verursachen sie bei anderen Beschwerden. Solltest du keine Erbsen vertragen, lass sie am besten weg und ersetze sie durch ein anderes Gemüse, zum Beispiel Zucchini. Hinweise zu histaminhaltigen Lebensmitteln und Histaminliberatoren stehen hier <https://www.alles-essen.de/lebensmittelunvertraeglichkeit/histaminintoleranz/lebensmittel-liste.html> zur Verfügung.



Zutaten für zwei Personen:

- 1 kleine weiße Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL hefefreie Gemüsebrühe
- 150 g Risottoreis (Arborio)
- 1 Bund grüner Spargel
- ½ Zucchini
- 50 g tiefgekühlte Erbsen 
(Vorsicht: Erbsen sind histaminhaltig. Solltest du sie nicht vertragen, kannst du sie durch ein anderes Gemüse ersetzen)
- Eine Handvoll frischer Kräuter (z.B. Dill, Petersilie, Minze)
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Kresse und Parmesan zum Garnieren (optional)